





2025年 ピッぐつすり眠って元気な1

2025年は日年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」 を表すとされています。ちょっと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われてい ます。それが睡眠です。睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモ は、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせる力(再生)があります。

そして次の日にまたたくさん活動ができる(復活)ようにしてくれます。

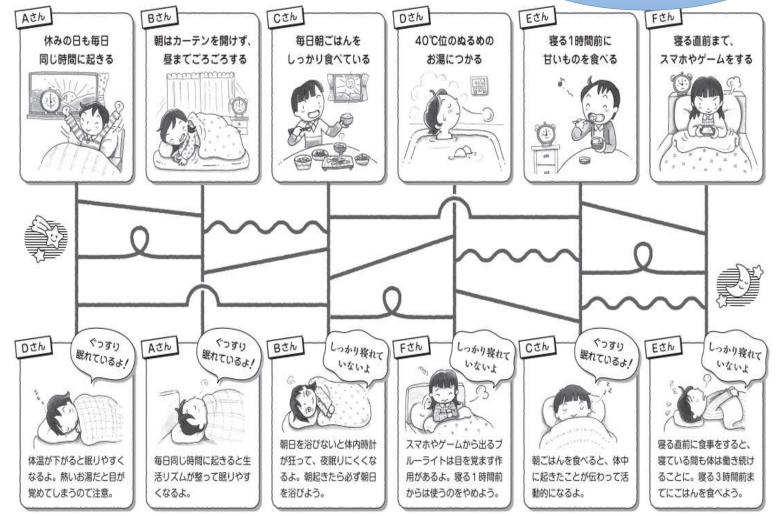
成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが重要です。1 年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり 質のよい睡眠をとりましょう!

よく眠れるのは話

ぐつすり寝るための

秘密を解き明かせ

冬休み中に次のような生活をしていた人 がいます。毎晩ぐっすり寝られている人 が3人います。誰かわかりますか?



ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてね。



ま洗いうがいで 何邪子防